

Vorwort	6
---------	---

## Die Problemlösung für hohe Blutzuckerwerte

<b>1</b>	<b>Kapitel 1</b>	
	Das heimliche Gesundheitsrisiko	8
	<b>Kapitel 2</b>	
	Versteckte Effekte der Nahrungsmittel	21
	<b>Kapitel 3</b>	
	Folgen kohlenhydratarmer Diäten	32
	<b>Kapitel 4</b>	
	Durchbruch in der Ernährung	36
	<b>Kapitel 5</b>	
	Neue Ernährung in Aktion	57

## Nahrungsmittel mit Wunderwirkung

<b>2</b>	Äpfel	66
	Auberginen	67
	Avocados	68
	Beeren	69
	Blumenkohl	71

Bockshornklee	72
Bohnen/Kichererbsen	73
Brokkoli	75
Bulgur	76
Eier	78
Erbsen	80
Erdnussbutter	81
Essig	83
Fisch	85
Gelbwurz (Kurkuma)	87
Gerste	90
Haferflocken	91
Hähnchen und Pute	93
Joghurt	95
Kaffee	97
Käse	98
Kirschen	100
Kleie	101
Knoblauch	103
Kohl	104
Lamm	105
Leinsamen	106
Linsen	108
Meeresfrüchte	109
Melonen	111
Milch	113
Möhren	114

Nudeln	115
Nüsse	117
Olivenöl	119
Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen	121
Pumpernickel	125
Rindfleisch	126
Roggenbrot	128
Rosenkohl	129
Samen	130
Sauerteigbrot	133
Schweinefleisch	134
Sojaprodukte	135
Spinat und Blattgemüse	137
Süßkartoffeln (Bataten)	139
Tee	142
Tomaten	144
Topinambur	145
Vollkornbrot und -mehl	146
Vollkornreis	148
Weizenkeime	151
Weizenkörner	152
Zimt	153
Zitronen	154
Zitrusfrüchte	155
Zwiebeln	157

## So ist's gesünder!

# 3

Zum Frühstück	160
Zum Mittagessen	164
Für zwischendurch	170
Zum Abendessen	172
Zum Dessert	178

## Wunderbare Rezepte und Menüpläne

# 4

Rezepte	184
Menüpläne	289
1400-kcal-Tagesplan	290
1800-kcal-Tagesplan	292
2200-kcal-Tagesplan	294

Register	296
Bildnachweis	303
Impressum	304